

gesund & selbstbestimmt im Alter



5x 2 Stunden Schnuppertraining
im **Nordic Walking**

Sammeln von **Wildkräutern** mit
anschließendem Verkosten

Erkundung der Umgebung
um Zehren/ Schieritz



Projekt:
Gesund & selbstbestimmt im Alter
(Gesundheitsförderung der Generation 60+)

Katja Bergner
Gesundheitsamt des Landkreises Meißen

Adresse: Dresdner Str. 25, 01662 Meißen
Telefon: 03521 725 3424
E-Mail: Katja.Bergner@kreis-meissen.de



Köstliche Wildkräuter & Einsteiger Nordic Walking



Ein kulinarisches
Bewegungsangebot
(Schnuppertraining) für
Interessierte der Generation 60+

10. April 2024
von 16:30 bis 18:00 Uhr
Am Sportzentrum Schieritz

Weitere Termine gleich vormerken!
17.04. | 24.04. | 01.05. | 08.05.2024

Was ist an den 5 Terminen alles geplant?

10.04 | Radweg bei Schieritz &
Wildkräuteraufstrich

17.04 | Radweg bis Piskowitz &
Brennessel/ Waldmeistertee

24.04 | Seebeschütz &
Frühlingsalat mit Wildkräutern

01.05 | Runde durch Zehren &
Holunderküchlein/ herzhafte
Eierkuchen mit Giersch

08.05 | Seilitz &
Kräuterlimonade mit Honig

Nordic Walking Stöcke
werden gestellt



Wer leitet den Kurs?



Ute Döring

Ihre Kursleiterin

Übungsleiterin mit B-Lizenz für Gesundheitssport

Veranstaltungsort

Am Sportzentrum Schieritz

Am Sportplatz 3a

01665 Diera-Zehren OT Schieritz

Wo kann ich mich anmelden?

Eine Anmeldung erfolgt über den
Gymnastikverein Zehren

● 035247 | 56882

● info@gymnastik-zehren.de

Das Angebot findet mit 10-15 Teilnehmer*innen
statt und ist frei von Kosten.

Bitte auf wetterfeste Kleidung/ Schuhe achten!